

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 43
加熱時間一覧表 … 44・45

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため … 46
湯せん … 46
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥 … 46
塩／砂糖／カルシウムふりかけ

インスタント食品 … 46
(ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯)

アイデアメニュー

簡単利用 … 47
豆腐の水きり・レモン絞り・干しいたけのもどし・にんにくのにおい消し
いちごジャム … 47
果実酒 … 47
梅酒・レモン酒・コーヒーマリキュール

野菜

●イタリアンサラダ … 48
●きのこのサラダ … 48
オリーブオイルで作るドレッシング
●花野菜のサラダ … 48
かぼちゃのホイル焼き … 49
〔野菜の煮もの〕
さといもの含め煮 … 49
かぼちゃの含め煮
筑前煮 … 49

肉

ローストビーフ … 50
焼き豚 … 50
蒸し鶏のねぎみそあえ … 50
焼きとり … 51
レバー
ローストチキン … 51
〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮 … 51
〔ハンバーグいろいろ〕
ハンバーグ … 52
冷凍ハンバーグ
豆腐入りハンバーグ … 52

魚介

あさりのワイン蒸し … 53
〔魚介類の解凍〕
●いかの三種盛り … 53
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
鮭の塩焼き … 53
塩鮭
魚の照り焼き … 53
ぶり／まぐろ／さわら

こめ

ご飯 … 54
おかゆ(白がゆ) … 54
赤飯(おこわ) … 54
手作りもち … 55
草もち／みたらしだんご
切りもち … 55
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

いり卵 … 56
ハム入りスクランブルエッグ … 56
ベーコンエッグ … 56
巣ごもり卵
茶わん蒸し … 57
オープンオムレツ … 57
きのこのキッシュ … 57

グラタン

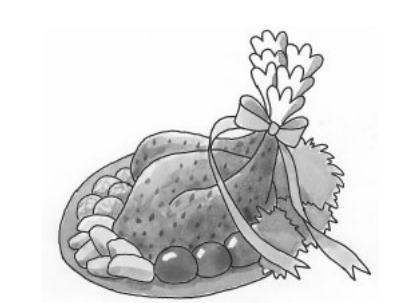
●マカロニグラタン … 58
冷凍グラタン
ホワイトソース … 58
●ラザニア … 59
●えびのドリア … 59
●なすとトマトのチーズグラタン … 59

パリッ庫網焼き

●チルド食品 … 60
さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたため／焼きとりのこんがりあたため／ハンバーグ、チキステーキ／うなぎのかば焼き
●調理済み冷凍食品 … 61
フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

お菓子

チーズチップス … 62
べっこうあめ … 62
プリン … 62
〔クッキーいろいろ〕
●型抜きクッキー … 63
●絞り出しクッキー … 63
ロッククッキー … 63
●デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 64
共立て法の作りかた … 64
●チーズケーキ … 65
フルーツクラフティー … 65
●シフォンケーキ … 66
●ガトーショコラ
(チョコレートケーキ) … 66
バームクーヘン … 66
パウンドケーキ … 67
チョコバナナケーキ
マドレーヌ … 67
ロールケーキ … 67
アップルパイ … 68
りんごのプリザーブ
スティックパイ … 68
シュークリーム … 69
カスタードクリーム … 69



パン

●バターロール(ロールパン) … 70
〔パンいろいろ〕
ピザ … 71
山形パン … 71
トースト … 71

レンジで発酵

〔かんたんパン〕
かんたんパン(シンプルパン) … 72
ピザ・ミニピザ … 73
レーズンパン … 73
セサミパン … 73

〔ヨーグルト〕
ヨーグルト … 74
チーズヨーグルト
ヨーグルトソース

〔納豆・甘酒〕
納豆 … 75
甘酒 … 75

ヘルシーメニュー

揚げもの

●ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ) … 76
煎りパン粉の作りかた … 76
●ライスコロケ … 76
●えびのガーリックフライ … 76
●鶏のから揚げ … 77
●きすのヘルシー天ぷら … 77
(えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも)
●さわらのごま揚げ(たら／まぐろ) … 77

焼きもの

●チキンのハーブ焼き … 78
●鶏手羽先のつけ焼き … 78
●豚肉の野菜ロール … 78
●焼きいも … 78
●豚ヒレ肉のチーズ焼き … 79
●網焼きいなり … 79
●ピーマンの肉づめ … 79

炒めもの

●焼きそば … 80
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) … 80
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ) … 80
●八宝菜 … 81
●鶏肉ときのこの中華炒め … 81

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g) (1ml=1cc)

食品名	計量	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品名	計量	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒		5	15	200	トマトピューレ		5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ		6	18	230	ウスターソース		5	16	220
食塩		5	15	210	マヨネーズ		5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉		3	9	110	粉チーズ		2	6	80
小麦粉(薄力粉)		3	8	100	生クリーム		5	15	200
小麦粉(強力粉)		3	8	105	油・バター・ラード		4	13	180
パン粉		1	4	45	ココア		2	6	80
粉ゼラチン		3	10	130	白米		—	—	160
トマトケチャップ		6	18	240	炊きたてご飯		—	—	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。

●印はラップなどのおおいをします。

オーブン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。

ただし、*印のケーキのメニューは丸皿を使用しますが、角皿を使用することもできます。角皿を使用するときは下段に入れて、オープン温度を同じにし、加熱時間を4～5分少なくします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、牛乳は17ページ、お酒は46ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜	●	200g	2分 ～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	5葉菜			
果菜	なす		●	200g	1分30秒 ～2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜			
	グリーンアスパラガス	5葉菜			
	さやいんげん さやえんどう			200g	2分 ～2分30秒
	とうもろこし	ゆで野菜			
	かぼちゃ	5葉菜			
根菜	にんじん さつまいも	ゆで野菜	●	200g	3分30秒 4分
	ごぼう	ゆで野菜			
	じゃがいも 大根	6根菜		150g	約4分
				300g	5分30秒～6分
(ヘルシー) 炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 八宝菜 鶏肉ときこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの	●	標準量	レンジ700W 約8分
牛乳 コヒ	2牛乳		×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

メニュー名		オート調理	手動調理の目安				記載ページ
			分量	角皿・丸皿	温度	加熱時間 予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	グラタン	各4皿	角皿	210℃	33～36分	58・59
			各7皿	角皿・丸皿		40～45分	
	ラザニア	グラタン	焼き皿1皿	角皿	210℃	約30分	
			焼き皿2皿	角皿・丸皿		38～42分	
	なすとトマトのチーズグラタン	グラタン	焼き皿1皿	角皿		約32分	
			焼き皿2皿	角皿・丸皿		37～40分	
	冷凍グラタン	グラタン	4皿	角皿		35～40分	
			7皿	角皿・丸皿		40～48分	
肉	フライ、ナゲット	パリッ庫網焼き 10冷凍	300g	丸皿	210℃	10～13分	61
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー ロッククッキー	クッキーケーキ	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	150℃	約25分	63
			各角皿1枚	角皿		約22分	
* ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	クッキーケーキ	直径18cm	丸皿	140℃	約52分	64
			直径21cm			約52分	
	チーズケーキ		直径21cm	丸皿	140℃	約66分	65
	ガトーショコラ		直径18cm	丸皿	140℃	約62分	66
	シフォンケーキ	クッキーケーキ 強	直径20cm	丸皿	140℃	約66分	66
パン	バターロール	7パン	22個	角皿・丸皿	160℃	約26分	70
			12個	角皿		約24分	

※予熱をしてから焼き上げるときは(35ページ参照)オープン温度を同じにして、予熱なしの加熱時間より3～5分少なくした時間を目安にセットします。

※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。

解凍の目安時間 (食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分～6分30秒	切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまままで加熱します。

※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

- 130ml(徳利1本)40～50秒
- 180ml(コップ1杯または徳利1本)50秒～1分20秒

【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 約1分50秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするとときは **レンジ100W** を使い約1分50秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 5～6分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

乾 燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 各100g はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 4分30秒～5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩少々で味をつけます。



アイデアメニュー

簡単利用

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ700W** 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** 30～40秒 です。

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿がラップで落としふたをし **レンジ700W** 50秒～1分30秒 加熱します。

にんにくのにおい消し



気になるにおいも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で **レンジ500W** 30～40秒 加熱します。

果実酒

レンジ700W 約5分



梅酒

カロリー 約1980kcal

材料

青梅……………500g
ホワイトリカー……………カップ4 ½
グラニュー糖……………100～200g

作りかた

- ①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖 好みで加減を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



- ②清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。



【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。



いちごジャム

レンジ700W 約8分
レンジ700W 4～5分



カロリー 約800kcal

材料

いちご……………300g
砂糖……………150～200g
① レモン汁……………大さじ1
サラダ油……………1～3滴

作りかた

- ①いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{3}{4}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、①を加えます。
- ② **レンジ700W** 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** 4～5分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。

- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。

- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツトとなってくるので、加熱しすぎないようにします。

- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

インスタント食品

- *電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
- *加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードル など	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mlを入れて図のようにラップをします。 調味料は、メーカーの指示に従って加えます。容器はめんが水面から出ない大きさにします。加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ700W 5～6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。(袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	あたため または 1ごはん



イタリアンサラダ

ゆで野菜 5 葉 菜 6 根 菜	レンジ	
------------------------	-----	---

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal


材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)..... 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッドオリーブ(薄切り)..... 12個
④ アンチョビー(みじん切り)..... 8枚
玉ねぎ(みじん切り)..... $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
パセリ(みじん切り)..... 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブオイル カップ $\frac{1}{2}$
レモン(くし形切り)..... 適量

作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「ゆで野菜」「5葉菜」で加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「ゆで野菜」「6根菜」で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに ④ を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを ④ のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



きのこのサラダ

ゆで野菜 5 葉 菜	レンジ	
---------------	-----	---

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)

生しいたけ(ひと口大のそぎ切り)..... 8枚
えのきだけ(小房に分ける)..... 200g
しめじ(小房に分ける)..... 200g
レタス 4~5枚
貝割れ菜(根を切る)..... 1パック
かつお節 2パック(10g)
和風ドレッシング カップ $\frac{1}{2}$

作りかた

- ① きのことすべてを一緒にラップで包み「ゆで野菜」「5葉菜」で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
- ② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- ③ 皿に ② のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

◆◆◆◆ お好みで ◆◆◆◆

—— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに ——

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は44ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを

葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを

加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに

ラップでぴったり包む



花野菜のサラダ

ゆで野菜 5 葉 菜	レンジ	
---------------	-----	---

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)


カリフラワー 200g
ブロッコリー 100g
グリーンアスパラガス 100g
黄ピーマン、赤ピーマン 各1個
スタッドオリーブ(半分に切る)..... 少々
フレンチドレッシング カップ $\frac{1}{2}$

作りかた

- ① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。
- ② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
- ③ ピーマンは種を取って6つに切ります。
- ④ ①、②、③ を合わせてラップで包み「ゆで野菜」「5葉菜」で加熱してざるにとります。
- ⑤ ④ をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッドオリーブを飾ります。



かぼちゃのホイル焼き

オーブン	210 30~35分	上段 
------	---------------	---

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(6個分)

かぼちゃ(1cmの厚さに切る)..... 600g
グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さに切る)..... 12本
ベーコン(たんざく切り)..... 6枚
マヨネーズ 適量
塩、こしょう 少々

作りかた

- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ② ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。
- ③ 「オーブン」210 30~35分 加熱します。

野菜の煮もの



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)


さといも 500g
だし汁 カップ2 $\frac{1}{4}$
しょう油、砂糖 各大さじ3
塩 小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

- ① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
- ② 容器に①と合わせた④を入れて落としぶたをし、「レンジ」700W 約8分、「レンジ」200W 約30分 リレー加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

レンジ700W	約8分	
レンジ200W	30~50分	



筑前煮

カロリー(1人分) 250kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)..... 200g
にんじん(乱切り)..... 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)..... 150g
れんこん(乱切り、酢水につける)..... 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る)..... 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)..... 1枚
④ だし汁 カップ1
酒 大さじ3
砂糖 大さじ4
しょうゆ カップ $\frac{1}{4}$
サラダ油 適量

作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- ② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし「レンジ」700W 約8分、「レンジ」200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で

ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする

煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする


煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く

味をなじませます。



ローストビーフ

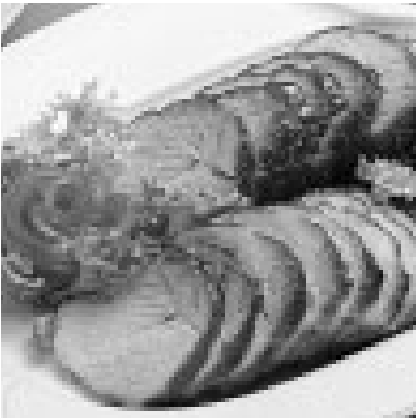
オーブン	210	
	40～45分	

カロリー 約1440kcal


材料
牛もも肉(かたまり)…………… 約800g
にんにく(すりおろす)…………… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)…………… 各50g
塩、こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 大さじ2
スープ(固形スープ $\frac{1}{2}$ 個をとく)…………… カップ1

作りかた
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬった丸皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせて**オープン** **210** **40～45分** 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】
● グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
● 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

オーブン	170	
	60～70分	

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり)…………… 約500g
しょうが(みじん切り)…………… 1かけ
長ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 本
しょうゆ、酒…………… 各大さじ4
砂糖、赤みそ…………… 各大さじ $\frac{1}{2}$

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、**①**と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。




② 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ**オープン** **170** **60～70分** 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】
● 豚肉は直径5～7cmのものを使います。



蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ	700W	4～5分	
-----	------	------	---

カロリー(1人分) 約170kcal

材料(4人分)
鶏むね肉(1枚約250gのもの)…………… 1枚
① 酒…………… 大さじ1
しょうが汁…………… 少々
みそ…………… 大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖…………… 大さじ1弱
みりん…………… 大さじ $\frac{1}{2}$
② 酢…………… 大さじ1
長ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ $\frac{1}{2}$
しらねぎ、あさつき(小口切り)…………… 各適量


作りかた
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、**①**をふりかけ5～10分おきます。



② ①の皮を下にして軽くラップをし**レンジ** **700W** **4～5分** 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。
③ 容器に合わせた**②**を入れ、**レンジ** **200W** **約1分** 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。



焼きとり

グリル	25～30分	
-----	--------	---

カロリー(1串分) 約110kcal


材料(10串分)
① 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る)…………… 2枚
長ねぎ(4～5cm長さに切る)…………… 2本
しし唐辛子(種を取る)…………… 10本
② しょうゆ…………… カップ $\frac{1}{2}$
みりん…………… カップ $\frac{1}{4}$
砂糖…………… 大さじ2～3
サラダ油…………… 大さじ1

作りかた
① 合わせた**②**の中に**①**をつけ、ときどき返しながら、30分～1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
② 丸皿にのせた焼網に①を並べ**グリル** **25～30分** 焼きます。
③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
● たれは市販のものを使うと便利です。
● 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには**②**にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
● 汚れが気になるときは、丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ローストチキン

オーブン	210	
	約65分	

カロリー 約1220kcal

材料
若鶏(内臓抜きで1.2Kgくらいのもの)…………… 1羽
レモン…………… $\frac{1}{2}$ 個
塩…………… 小さじ2
こしょう、サラダ油…………… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)…………… 各100g


作りかた
① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
③ 丸皿の中央に野菜を広げ水カップ $\frac{1}{2}$ (100ml)(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にして野菜の上のせ、表面全体にサラダ油をぬり**オープン** **210** **約65分** 焼きます。
(1ml=1cc)

【ひとくちメモ】
● 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
● 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

レンジ	700W	約8分	
レンジ	200W	約60分	

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)…………… 4本
塩、こしょう…………… 各少々
小玉ねぎ…………… 12個(約200g)
マッシュルーム…………… 14個(約120g)
赤ワイン…………… カップ $\frac{3}{4}$
スープ(固形スープ1個をとく)…………… カップ $\frac{3}{4}$
① トマトピューレ…………… カップ $\frac{1}{2}$
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの)…………… 1束
塩、こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 少々

作りかた
① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた**①**を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして**レンジ** **700W** **約8分**、**レンジ** **200W** **約60分** リレー加熱します。

【ひとくちメモ】
● 煮もののコツは49ページを参照します。
● リレー加熱の使いかたは29ページを参照します。
● 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ



ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g) バター 20g
② 合びき肉 450g
③ パン粉 カップ1
④ 牛乳 大さじ4 ½
⑤ 卵(ときほぐす) 1 ½ 個
⑥ 塩 小さじ ½
⑦ こしょう、ナツメグ 各少々
⑧ トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ レンジ700W 約3分加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)

- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

- ③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の上段に入れ オープン 250 約25分 焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で約35分焼く)【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3～4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

- 分量は2～12個まで
2～6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

- 生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

- 生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

- アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

- 冷凍ハンバーグなどは
●市販されている生の冷凍ハンバーグは同様に焼きます。
- 作りかた をそのまま冷凍したものは28～32分焼きます。



豆腐入りハンバーグ

カロリー 約1490kcal

材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g) バター 20g
② 合びき肉 300g
③ 豆腐(木綿) ½丁(約150g)
④ ひじき(乾燥したもの) 15g
⑤ パン粉 カップ1
⑥ 牛乳 大さじ4 ½
⑦ 卵(ときほぐす) 1 ½ 個
⑧ 塩 小さじ ½
⑨ こしょう、ナツメグ 各少々

(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ レンジ700W 約3分加熱し、あら熱をとります。豆腐は レンジ700W 約1分 皿にのせて加熱し、水きりします。ひじきは水にもどします。(材料が2倍のときは約5分・約1分30秒それぞれ加熱)

- ② ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。

- ③ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。

魚介



あさりのワイン蒸し

レンジ700W 3～4分

レンジ700W 3～4分

レンジ700W 3～4分

レンジ700W 3～4分

材料

- あさり(殻つき) 約400g
白ワイン 大さじ3
バター 適量
パセリ(みじん切り) 少々

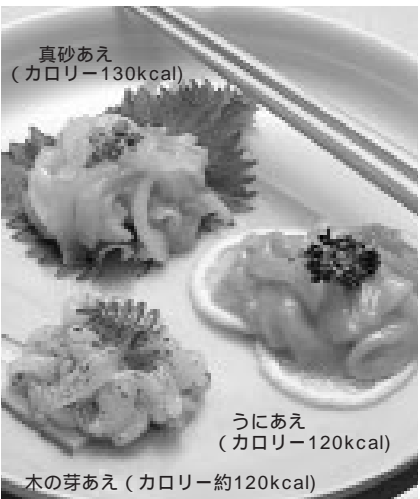
作りかた

- ① あさは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして レンジ700W 3～4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

生解凍 3さしみ

レンジ

レンジ

レンジ

材料(4人分)

- 冷凍いか 300g
真砂あえ たらこまたは明太子 ½腹(約50g)
酒 少々
うにあえ 練りうに 大さじ1
卵黄 ½ 個分
酒 少々
木の芽あえ 白みそ 大さじ1
砂糖、だし汁 各小さじ1
酒 少々
木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた

- ① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 3さしみ(1度押し)で解凍します。
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 生解凍のコツは19ページを参照します。



鮭の塩焼き

グリル 25～30分

グリル

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

- 生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々

作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
③ ②を入れ グリル 25～30分 焼きます。
④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。



魚の照り焼き


カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

- ぶり、まぐろ、さくら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 23～28分 焼きます。



ごはん

レンジ700W	約 7 分	
レンジ200W	20 ~ 25 分	


カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)
米 カップ 2(320g)
水 440 ~ 480ml
(1ml = 1cc)

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させます。
② レンジ700W 約 7 分、レンジ200W 20 ~ 25 分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W	約 7 分	
レンジ200W	30 ~ 35 分	

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)
米 カップ 1/2(80g)
水 600ml
塩 少々
(1ml = 1cc)

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約 7 分、レンジ200W 30 ~ 35 分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

レンジ700W	約 12 分	
---------	--------	---

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)
もち米 カップ 2(320g)
ゆでささげ 乾燥豆約40g 約80g
ささげのゆで汁 280 ~ 320ml
水
ごま塩 少々
(1ml = 1cc)

作りかた
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約 12 分 加熱し、残り時間 4 ~ 5 分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】
● ささげの量は好みで加減します。
● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。


赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に 1 時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の 3/4 くらいです。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)		
米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ 1 (160g)	160 ~ 180ml	約10分
カップ 3 (480g)	460 ~ 480ml	約18分

手作りもち

レンジ700W	2 分 30 秒 ~ 3 分	
---------	-------------------	---

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
もち米 カップ 1(160g)
水 80 ~ 90ml
(1ml = 1cc)

作りかた
① もち米は洗って約 1 時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
② 米と水を合わせ、約 2 分ミキサーにかけて米を碎きます。



③ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2 分 30 秒 ~ 3 分 加熱します。
④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。




【ひとくちメモ】
● ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
● 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
● ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

みたらしだんご

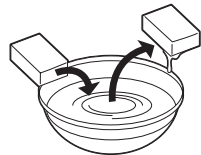
材料・作りかた
うるち米(カップ 3/4) もち米(カップ 1/4) 水(90ml) でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ 3) 水(大さじ 2) しょうゆ、黒砂糖 各大さじ 1) 片栗粉(小さじ 1) を合わせ レンジ500W 約 1 分 加熱し、だんごにからめます。
(1ml = 1cc)

切りもち

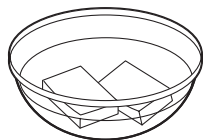
レンジ700W	30 秒 ~ 1 分	
---------	------------	---

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた
もち 1 切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ700W 40 ~ 50 秒 加熱します。

【ひとくちメモ】
● 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた
もち 1 切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ700W 1 分 ~ 1 分 10 秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。



大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
もち 1 切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 50 秒 ~ 1 分 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



いり卵

レンジ500W	50秒～1分	
カロリー(1個分) 約90kcal		

材料(1個分)
卵 1個
① 砂糖 小さじ½
② 塩 少々

作りかた
① 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
② レンジ500W 50秒～1分加熱しますが途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ500W	約2分	
レンジ500W	30～40秒	

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)
卵 2個
① バター(きざむ) 大さじ½
② ハム(5mm角に切る) 50g
③ 生クリーム 大さじ2
④ 塩 少々
⑤ 砂糖 小さじ½
⑥ こしょう 少々

作りかた
① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、①を加えてかき混ぜます。
② レンジ500W 約2分加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ500W 30～40秒加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ200W	2分～2分30秒	
---------	----------	--

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)
卵 1個
ベーコン(1cm角に切る) ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし、レンジ200W 2分～2分30秒加熱します。

【ひとくちメモ】
●器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
●ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草20gを敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵をレンジ700W、レンジ500Wで加熱すると破裂します。必ずレンジ200Wで加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
●レンジ200Wでも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

オープン	140	
	28～32分	

カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)
卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 3個(約150ml)
① だし汁 450～500ml
② しょうゆ、塩 各小さじ⅓
③ みりん 小さじ1
④ 鶏肉(そぎ切り) 約40g
⑤ 酒 少々
⑥ えび(殻つき) 4尾
⑦ かまぼこ(薄切り) 8枚
⑧ 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
⑨ ゆでぎんなん 8個
⑩ 三つ葉 適量
(1ml=1cc)

作りかた
① ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして、レンジ200W 約2分30秒加熱します。
④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、オープン140 28～32分加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



オープンオムレツ

オープン	190	
	約25分	

カロリー 約1890kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
グリーンアスパラガス 2束
プチトマト 12個
ベーコン(2cm幅に切る) 8枚
バター 15g
① 卵(ときほぐす) 5個
② 粉チーズ 40g
③ 生クリーム 100ml
④ パセリ(みじん切り) 少々
⑤ 塩、こしょう 各少々
(1ml=1cc)

作りかた
① アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、ゆで野菜5葉(1度押し)弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
③ ボールに④を入れてよくかき混ぜます。
④ 容器にバター(分量外)をぬって、②とトマトを入れ、③を流し入れます。角皿にのせ、皿受棚の上段に入れてオープン190 約25分焼きます。

【ひとくちメモ】
●好みの野菜を使ってもよいでしょう。
●焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



きのこのキッシュ

オープン	190	
	約28分	

カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)
しめじ(小房に分ける) 150g
生しいたけ(薄切り) 8枚
にんにく(みじん切り) 1片
バター 15g
塩、こしょう 各少々
① 卵(ときほぐす) 3個
② 牛乳 カップ1
③ 植物性生クリーム カップ½
④ スープ(固形スープ⅓個をとく) カップ⅓
⑤ 塩、こしょう 各少々
⑥ ナチュラルチーズ(細かくぎんだもの) 60g

作りかた
① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
② ボールに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
③ ②に①とチーズ⅓量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚の上段に入れてオープン190 約28分焼きます。

【ひとくちメモ】
●具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。
●焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン
いろいろ



グラタンのコツ

- 分量は
1～7皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は角皿で1段に、5皿以上は角皿と丸皿で2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
 - 容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままで焼けます。
 - 焼くときの皿の置きかたは
角皿、丸皿（2段） 角皿（上段）
- 1～2皿のときは上図のように置きます。
- 具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは **オープン** 210 で様子を見ながら焼きます。
 - 冷凍グラタンを焼くときは **グラタン** で同様に焼きます。
アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれが防げます。
 - 焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン

加熱時間の目安 4皿分）約26分
カロリー（1人分） 約500kcal

- 材料(4人分)
- マカロニ 80g
- 鶏もも肉(1cm角切り).....100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)..... 8尾 (約100g)
- 玉ねぎ(薄切り)..... ½個 (約100g)
- ① マッシュルーム缶 スライス) 小1缶 (約50g)
- バター 25g
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース.....カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)..... 80g
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)
- 【ひとくちメモ】
- 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** 500W であたためてから焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- ① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ** 700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

分 量		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
	バター	30g	40g	50g	100g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ 700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2～4分	4～6分	8～10分	18～20分

作りかた

- ① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- ② 深めの容器に①を入れ **レンジ** 700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
- ③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- ④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ⑤ ④を角皿に並べて皿受棚の **上段** に入れ **グラタン** を押し、さらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ **グラタン** で焼く)

- ② 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ** 700W で途中かき混ぜながら加熱します。



ラザニア

加熱時間の目安 約26分
カロリー（1皿分）約1880kcal

- 材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- ラザニア(乾めん)..... 6枚 (約100g)
- ミートソース 1缶 (約300g)
- ホワイトソース(材料・作りかたは58ページ参照)..... カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)....120g
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ① 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
- ② バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ③ ②を角皿にのせて皿受棚の **上段** に入れ **グラタン** を押し、さらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ **グラタン** で焼く)



えびのドリア

加熱時間の目安 4人分）約26分
カロリー（1皿分） 約530kcal

- 材料(4人分)
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- むきえび(背わたを取る)..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り)..... ½個 (約100g)
- 生しいたけ(薄切り)..... 4枚
- バター 25g
- ホワイトソース(材料・作りかたは58ページ参照)..... カップ2
- 冷やご飯 400g
- バター 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)..... 80g
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を混ぜ入れて **レンジ** 700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースであえます。(材料が2倍のときは約6分加熱)
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ** 200W 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして **レンジ** 700W 約1分20秒 加熱します。(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
- ③ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿にのせて皿受棚の **上段** に入れ **グラタン** を押し、さらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ **グラタン** で焼く)



なすとトマトの
チーズグラタン

加熱時間の目安 約26分
カロリー（1皿分）約1560kcal

- 材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) 3個 (約200g)
- サラダ油 大さじ2～3
- トマト 大2個 (約400g)
- 牛ひき肉 200g
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- 玉ねぎ(みじん切り)..... 1個 (約200g)
- バター 25g
- 塩、こしょう、ナツメグ 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 80g
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- ② トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ③ ①を耐熱容器に入れて **レンジ** 700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
- ④ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ⑤ ④を角皿にのせて皿受棚の **上段** に入れ **グラタン** を押し、さらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ **グラタン** で焼く)

パ リ ッ 庫 網 焼 き

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約10分

材料
さつま揚げ……………100～400g
または厚揚げ……………1～3枚(150～600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **9 冷蔵** (1度押し) で焼きます。



焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1～5切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **9 冷蔵** (1度押し) で焼きます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
**パ
リ
ッ
庫** 網焼き
(1度押し)

**パ
リ
ッ
庫** 網焼き **9 冷蔵** レンジ グリル



焼きとりの こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)……………2～10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **9 冷蔵** (1度押し) で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕
●うなぎのかば焼き(1～2串)は **仕上がり調節** **弱** で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

⚠ 注意

**パ
リ
ッ
庫** 網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

ブリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ＆レモン



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～5個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1～5個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **9 冷蔵** (1度押し) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パ リ ッ 庫

●分量は
1人分(約100g)～4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

●冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
**パ
リ
ッ
庫** 網焼き **9 冷蔵** (1度押し) **弱** で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **オープン** **210** で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
**パ
リ
ッ
庫** 網焼き
(2度押し)

**パ
リ
ッ
庫** 網焼き **10 冷凍** レンジ グリル



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約9分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……………100～300g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **10 冷凍** (2度押し) で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約10分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ……2～18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **10 冷凍** (2度押し) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

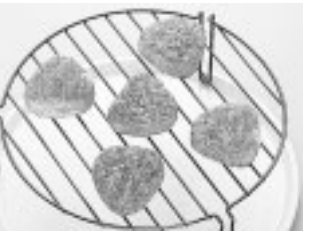


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **10 冷凍** (2度押し) で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
冷凍たこ焼き……………5～25個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **10 冷凍** (2度押し) で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約8分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4～16個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **10 冷凍** (2度押し) **弱** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節 **強**

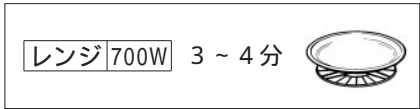
加熱時間の目安 200gで約13分

材料
冷凍餃子……………5～20個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **10 冷凍** (2度押し) **強** で焼きます。



チーズチップス



カロリー 約340kcal

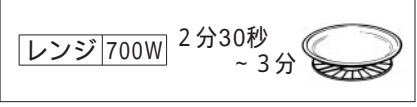
材料
スライスチーズ(4等分する)……………3枚
白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、
ドライバセリ、スライスアーモンド、
荒びきブラックペッパー、カ
レー粉、桜えびなど……………各少々

作りかた
① チーズに①の中から好みのものを選
んでのせます。
② 丸皿にオープンシートを敷き、①の
チーズを、間隔をあけて円周上に並べ
レンジ700W 3～4分 途中様子を見な
がら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕
●型抜きで工夫をするときれいです。
●とけるタイプのチーズでは、できません。



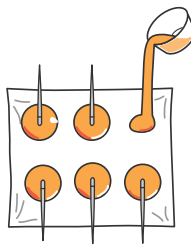
べっこうあめ



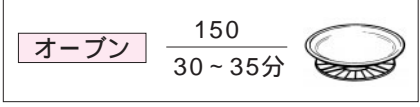
カロリー 約150kcal

材料
砂糖……………大さじ4
水……………大さじ1

作りかた
① まな板にアルミホイルの表を上
にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入
れてレンジ700W 2分30秒～3分加熱
し、少し黄色に色づいたら取り出し
ます。
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上
に好みの大きさに流し、楊枝をつ
けます。冷めたらアルミホイルから
はがして取ります。



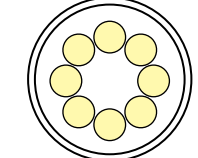
プリン



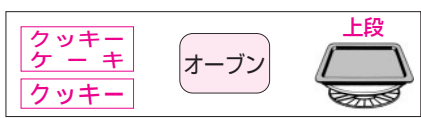
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
カラメルソース……………60g
① 砂糖……………大さじ2
水……………大さじ1
卵液……………大さじ1
② 牛乳……………カップ2
砂糖……………80g
卵(ときほぐす)……………4個
バニラエッセンス……………少々

作りかた
① 耐熱容器に①を入れレンジ500W
3～4分 様子を見ながら加熱し、カラ
メル色になったら水を加えます。(こ
のとき、ソースが飛び散りますので
注意してください)
② 型にバター(分量外)をぬり、①を
小さじ1ずつ入れます。
③ 容器に②を合わせて入れレンジ
500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖を
ときます。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッ
センスを加え、②の型に流し入れま
す。
④ 丸皿に水カップ1(分量外)をそそ
ぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ
オープン 150 30～35分 蒸し焼きに
します。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷
やします。



クッキー いろいろ



型抜きクッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約2760kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉)……………310g
バター(室温にもどす)……………150g
砂糖……………110g
卵(ときほぐす)……………1個
バニラエッセンス……………少々
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた
① バターはハンドミキサーで白っ
くなるまでよく練り、砂糖を加えて、
さらによく混ぜます。
② 卵を加えてクリーム状になるまで
よく混ぜ、バニラエッセンスを加え
ます。
③ 小麦粉をふるいながら加え、木し
ゃもじでさっくりと混ぜます。ひと
つにまとめてラップで包み、冷蔵室
で約1時間休ませます。
④ 生地をラップの間にはさみ、めん
棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型
で抜き、アルミホイルを敷いた角皿と丸
皿に並べクッキー ケーキクッキー(2度
押し)で焼きます。1段のときは角皿を皿
受棚上段に入れ1段/2段 キーを押し1
段にして焼く)

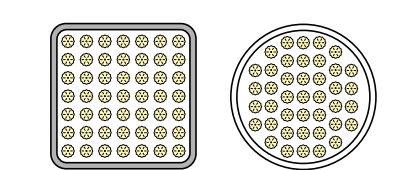


絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約2310kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉)……………240g
バター(室温にもどす)……………140g
砂糖……………70g
卵(ときほぐす)……………1 1/2個(70g)
バニラエッセンス……………少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)……適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①～③の
要領で作り、菊型の口金をつけた絞り
出し袋に入れます。
② アルミホイルを敷いた角皿と丸皿
にて①を絞り出し、上にドライフル
ーツを飾り、クッキー ケーキクッキー(2度
押し)で焼きます。1段のときは角皿を皿
受棚上段に入れ1段/2段 キーを押し1
段にして焼く)



クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないよ
うにします。
●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷や
してから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口
当たりが悪くなります。
●生地の高さや厚みはそろえて
高さや厚みが違っていると、焼き上
がりにむらができます。
●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげ

ロッククッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約2590kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
① 小麦粉(薄力粉)……………240g
ベーキングパウダー……………小さじ1
バター(室温にもどす)……………80g
砂糖……………80g
卵(ときほぐす)……………1個
スライスアーモンド……………120g
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①～③の
要領で作り、バニラエッセンスの代
わりにスライスアーモンドを加え、①
をふるい入れて混ぜます。
② アルミホイルを敷いた角皿と丸皿
にて①をスプーンで落として、クッキー
ケーキクッキー(2度押し)で焼きます。
(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ
1段/2段 キーを押し1段にして焼く)



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

クッキー
ケーキ
ケーキ

レンジ
オープン

加熱時間の目安 約38分
カロリー 約1380kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 120g
砂糖..... 120g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1
バター..... 20g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ [レンジ]200W [約2分] 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)
② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
(別立て法)



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	ふくらみが悪い 全体にきめ(目)がつかまっている 固くしまっている	ふくらみが悪い ぼそぼそしている きめがあらく、粉がダマになって残っている	表面に目立つシワがある 全体にきめがあら 中央部が沈む	部分的に目のつまったところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	卵の泡立てかたが足りない 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 生地を長時間放置した 砂糖の量が少なかった	小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない	きちんと空気抜きをしていない ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) 小麦粉の量が少なかった 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	溶かしバターが均一に混ぜられていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15～24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	180g
砂糖	50g	90g	180g
卵	2個	3個	6個
バター	10g	15g	35g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1 1/2
作りかた	①	約1分10秒	約1分30秒
	⑤	クッキーケーキ	ケーキ
		弱	中
加熱時間の目安	約29分	約35分	約42分

●加熱室が熱いときは
オープン [グリル] 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃くなります。

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。
(45ページ参照)

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。



チーズケーキ

クッキー
ケーキ
ケーキ

レンジ
オープン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約53分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ..... 400g
バター..... 50g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 大4個
粉砂糖..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 40g
生クリーム(室温にもどす)..... 50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 1/2個分
(1ml = 1cc)

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



② ボールにクリームチーズを入れ [レンジ]200W [5～6分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



③ バターは容器に入れ [レンジ]100W [約2分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて [クッキーケーキ] [ケーキ] (1度押し) [強] で焼きます。型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に、ていねいにはずします。
【ひとくちメモ】
●表面の焼き色がうすい時は [グリル] で2～3分焼きます。



フルーツクラフティー

オープン

180
約28分

上段

カロリー(1皿分) 約1800kcal

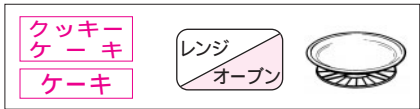
材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
④ 小麦粉(薄力粉)..... 60g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/4強
粉砂糖..... 60g
バター(室温にもどす)..... 70g
卵(ときほぐす)..... 1 1/2個
アーモンドプードル..... 90g
レモン汁..... 小さじ1
ラム酒..... 大さじ1
好みのくだもの..... 適量

作りかた
① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の上段に入れて [オープン] 180 [約28分] 焼きます。

【ひとくちメモ】
●缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
●焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



シフォンケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー 小さじ½
卵黄 4個分
卵白 5個分
塩 ひとつまみ
砂糖 100g

② 水 70ml
レモン汁 大さじ1
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
サラダ油 60ml

(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに卵黄と砂糖 ½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- ③ ①に②の ½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて **クッキー ケーキ** **ケーキ** (1度押し) **強** で焼きます。
- ④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にし、ていねいにはずします。

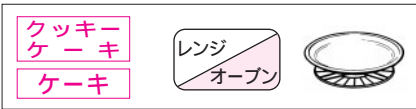
【ひとくちメモ】

- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。



ガトーショコラ

(チョコレートケーキ)



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約42分
カロリー 約1430kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強
ココア 大さじ1
ブラックチョコレート(きざむ)..... 90g

② バター 50g
ラム酒(またはコアントロー)..... 小さじ2
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個
砂糖 60g
粉砂糖 少々

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- ② 容器に②を入れ **レンジ** **500W** **3~4分** 加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。
- ③ ボールに卵黄と砂糖 ½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。
- ④ ボールに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- ⑤ ③に④の ½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に流し入れます。丸皿にのせて **クッキー ケーキ** **ケーキ** (1度押し) **強** で焼きます。
- ⑥ 型に入れたままあら熱をとり、表面のケレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふります。

【ひとくちメモ】

- ココアは砂糖の入っていない純ココアを使います。



バームクーヘン



約30分

カロリー 約1620kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 60g
コーンスターチ 25g
砂糖 85g
卵 3個
バター 100g
バニラエッセンス 少々

作りかた

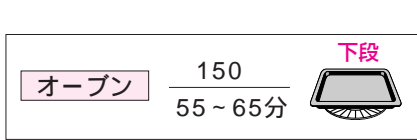
- ① 型の底にバター(分量外)をぬり底だけ硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② バターは容器に入れ **レンジ** **200W** **2分30秒~3分** 加熱してとします。
- ③ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- ④ ①を合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ②を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 角皿を皿受棚の **下段** に入れておきます。
- ⑥ 型に生地を2~3mm厚さに流し、角皿にのせ **グリル** **約30分** にセットし、焼き色がつくまで(1回目は5~6分ぐらい)焼きます。焼けたらその上に再び生地を流して焼き色がつくまで(3~4分ぐらい)焼き、生地がなくなるまで8~10回くり返します。途中で裏返し報知音ブザーが鳴っても、そのまま焼きます。

【ひとくちメモ】

- 生地を流している間はドアを閉めて加熱室を冷めないようにします。



パウンドケーキ



約150
55~65分

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー 小さじ½
砂糖 80g
バター(室温にもどす)..... 100g
卵(ときほぐす)..... 2個
バニラエッセンス 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

作りかた

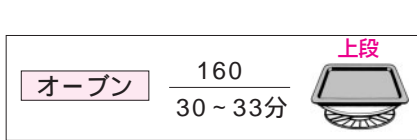
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。
- ④ 角皿にのせ、皿受棚の **下段** に入れ、**オープン** **150** **55~65分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



マドレーヌ



約160
30~33分

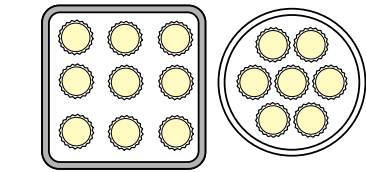
材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型16個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 200g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 160g
バター 160g
卵(ときほぐす)..... 4個
② レモン汁 大さじ2
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分

(1段で焼くときは材料を ½量にする)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ **レンジ** **200W** **5~6分** 加熱します。
- (材料が ½量のときは2~3分加熱)
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立ちます。②を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿と丸皿に並べます。



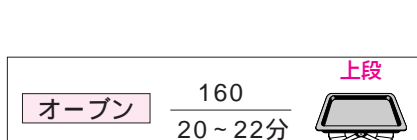
- ⑤ 角皿と丸皿を入れて、**オープン** **160** **30~33分** 焼きます。
- (1段のときは角皿を皿受棚 **上段** に入れ28~32分焼く)

【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 焼きむらが気になるときは途中で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



ロールケーキ



約160
20~22分

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)..... 80g
砂糖 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス 少々
① 牛乳 大さじ1½
② バター 大さじ2(約26g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

作りかた

- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。①を合わせ **レンジ** **200W** **約1分30秒** 加熱し、溶かします。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立ち、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①の型に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ 角皿を皿受棚の **上段** に入れ **オープン** **160** **20~22分** 焼きます。
- ⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間6分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- 予熱をしてから焼くときは、温度を同じにして16~18分焼きます。



カスタードクリーム

レンジ	700W	6～7分	
-----	------	------	--

約1390kcal

材料(シュークリーム24個分)
牛乳 カップ3
小麦粉(薄力粉) 大さじ3
① コンスターチ 大さじ3
砂糖 100g
卵黄(ときほぐす) 4個分
② バター 20g
③ バニラエッセンス 少々

作りかた
① 深めの容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
② ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ **レンジ700W** **6～7分**、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く②を加えて混ぜ、冷まします。
(材料が 1/2 量のときは約4分加熱)

【ひとくちメモ】
●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地が熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。
- 卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



シュークリーム

オープン	170	42～46分	上段	
------	-----	--------	----	--

カロリー (1個分) 約50kcal

材料(24個分)
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 80g
バター(5～6個に切る) 80g
① 水 160ml
卵(ときほぐし、室温にもどす) 4～5個
カスタードクリーム 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 各適量
(1段で焼くときは材料を 1/2 量にする)
(1ml = 1cc)

作りかた
① 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ700W** **4～5分** 加熱します。(材料が 1/2 量のときは約3分加熱)
② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ700W** **約1分20秒** 加熱します。(材料が 1/2 量のときは約1分加熱)



△ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは5～6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。



スティックパイ

オープン	180	21～23分	上段	
------	-----	--------	----	--

カロリー 約410kcal

材料
冷凍パイシート(10～15分間室温で解凍する) 200g
シナモンシュガー 適量
(1段で焼くときは材料を 1/2 量にする)

作りかた
① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
② 角皿と丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べます。
③ ②の角皿と丸皿を入れて **オープン** **180** **21～23分** 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。
(1段のときは角皿を皿受棚 **上段** に入れ約20分焼く)
【ひとくちメモ】
●シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

—— りんごのプリザーブ ——

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80～120g)レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ **レンジ700W** **約12分** 加熱し、アクを取ってさらに **6～8分** 加熱します。

●アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



アップルパイ

オープン	200	40～45分	上段	
------	-----	--------	----	--

カロリー (1枚分) 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの) 140g
冷水 90～110ml
リンゴのプリザーブ材料・作りかたは68ページ参照) 適量
つやだし用卵
卵 1/2 個
塩 小さじ 1/4
(1ml = 1cc)

作りかた
① ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。
② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返します。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



⑩ 角皿にのせ、皿受棚の **上段** に入れ、**オープン** **200** **40～45分** 焼きます。

アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20～30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート(1枚・約100gのもの)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



バターロール (ロールパン)



加熱時間の目安 約26分
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(22個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 480g
砂糖 大さじ5½(約50g)
塩 小さじ1強(約6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ3(約7g)
ぬるま湯(約40℃)..... 60~80ml
② 卵(ときほぐす)..... 大1個
牛乳(室温にもどす)..... 180~200ml
バター(室温にもどす)..... 70g
つやだし用卵
卵 ½個
塩 小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする)
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。



- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます、丸皿にのせて「発酵」(1度押し)(オープン)40~50分発酵させます。
(材料が½量のときは約30分発酵)



- ⑤ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿と丸皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑥ ⑤の生地に霧を吹いて角皿と丸皿を入れ「発酵」(1度押し)(オープン)30~40分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

(材料が½量のときは約30分発酵)

- ⑦ 表面につやだし用卵をぬって角皿と丸皿を入れ「7パン」で焼きます。
(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ1段/2段 キーを押して1段にして焼く)
【ひとくちメモ】

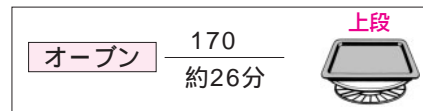
作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25まで冷まして使います。
「発酵」(レンジ)で発酵するときは33ページを参照します。

パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように 固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- パンをおいしく保存するには あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたり「レンジ」500W「20~30秒」加熱します。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



ピザ



カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

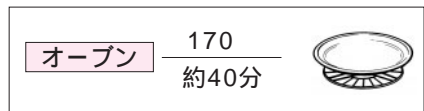
- 小麦粉(強力粉)..... 300g
砂糖 約15g
塩 小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ½(約5g)
ぬるま湯 カップ¼
牛乳(室温にもどす)..... カップ¾
バター(室温にもどす)..... 10g
ピザソース(市販のもの)..... 適量
① 玉ねぎ(薄切り)..... 大½個(約150g)
ベーコン(たんざく切り)..... 100g
サラミソーセージ(薄切り)..... 16枚
ピーマン(輪切り)..... 3個
マッシュルーム缶(スライス)..... 小½缶(約50g)
スタッフドオリーブ(薄切り)..... 8個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 200g
塩、こしょう 各少々
(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 70ページ バターロール作りかた①~⑤の要領で生地を作ってガス抜き2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ③ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿と丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ④ ピザソースをぬり、①を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- ⑤④の角皿と丸皿を入れて「オープン」170℃約26分焼きます。1段で焼くときは角皿を皿受棚上段に入れ約22分焼く。



山形パン



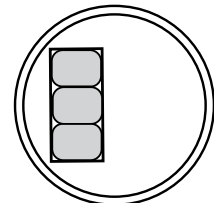
カロリー(1個分) 約940kcal

- 材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(強力粉)..... 200g
砂糖 大さじ½
塩 小さじ1強(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1½強(約5g)
ぬるま湯 35ml
牛乳(室温にもどす)..... 110ml
バター 大さじ½(約6g)

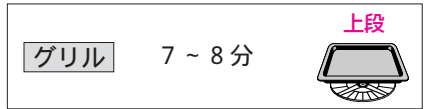
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 70ページ バターロール 作りかた①~④の要領で生地を作り「発酵」(1度押し)(オープン)30~40分 発酵させます。
- ② ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- ④ バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて「発酵」(1度押し)(オープン)30~40分 発酵させます。
- ⑤ 生地に霧を吹き、型を丸皿の端に寄せて「オープン」170℃約40分 焼きます。



トースト



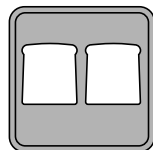
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

- 食パン(1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた

- ① 食パンは角皿の中央に並べます。
- ② ①を皿受棚の上段に入れ「グリル」7~8分焼きます。
- ③ 途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼き、残時間2分~2分30秒になったら裏返し、再び焼きます。



【ひとくちメモ】

表と裏の焼き時間を、それぞれセットして焼くときは、表を「グリル」5分~5分30秒 裏を「グリル」2分~2分30秒それぞれセットし、途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。
●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。

レンジで 発酵 (2度押し)

パン生地作り

加熱室や丸皿をあたためないで生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間にパン作りが楽しめます。

発酵(レンジ) 8~10分
(2度押し)



レンジで発酵

かんたんパン (シンプルパン)

カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8個分)

① 小麦粉(強力粉)..... 150g
② 砂糖..... 大さじ1(約9g)
③ 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
④ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
⑤ 水..... 90~100ml
⑥ バター..... 大さじ1(約13g)
(1ml=1cc)

作りかた

① ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

② バターを容器に入れ レンジ500W 約30秒加熱して溶かし、水を加えます。

③ ②を①に入れて10分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

④ ③の生地を丸皿の中央にのせ 発酵(2度押し)(レンジ)約10分 で、一次発酵させます。

⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、袋から取り出します。



かんたんパンのコツ

●1回の分量は

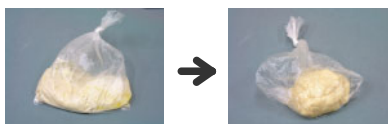
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は

25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

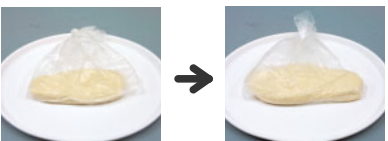
●こね上げの目安は

粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5~2倍になるのが目安です。



一次発酵

二次発酵は生地が2倍になるのが目安です。



二次発酵

73ページにつづく

レンジで発酵 パンいろいろ

ピザ・ミニピザ

カロリー(直径24cm・1枚分) 約1380kcal

材料(直径24cm 1枚分または直径13cmを4枚分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは72ページ参照)
マヨネーズ..... 適量
にんにく(すりおろす)..... 1片
① アンチョビ(細かく切る)..... 2~3枚
ゆで卵(5mm厚さに切る)..... 1個
② オリーブ(5mm厚さに切る)..... 3~5個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 100g
オリーブオイル..... 適量

作りかた

① かんたんパン作りかた ①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵します。発酵後、生地を軽く押してガス抜きをし、丸めます。(ミニピザを作るときは4等分して丸めます。)

② 角皿にオープンシートを敷き、上に生地をのせます。手にオリーブオイルをつけて生地を円形にのばします。

③ 火の通りをよくするためにフォークで全体に穴を開けます。

④ マヨネーズとにんにくを混ぜ合わせて生地にぬり、①をのせてその上にチーズを散らします。

⑤ オープン 予熱 170 16~18分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚の 上段 に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

●71ページのピザのソースや具(各1/2量)やお好みのソース、具をのせてもよいでしょう。



レーズンパン

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは72ページ参照)
レーズン..... 30g
グラニュー糖..... 適量

作りかた

① かんたんパン作りかた ①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

② かんたんパンの作りかた ④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

③ かんたんパン ⑧ ⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

【ひとくちメモ】

●レーズンをくるみなどに代用してもよいでしょう。

セサミパン

カロリー(1個分) 約100kcal

材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは72ページ参照)
黒ごま..... 20g

作りかた

① かんたんパン作りかた ①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地に黒ごまを加えてよく混ぜます。

② かんたんパンの作りかた ④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

③ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押し込みます。オープンシートを敷いた丸皿に並べます。

④ かんたんパン ⑧ ⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

かんたんパンのコツ

●発酵の時間は

一次発酵は10分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10 以下	室温が25~30
二次発酵	12~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように

分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたり、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたは

なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは

焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●二次発酵の生地の乾燥が気になるときは

丸皿に生地を並べて中央にお湯を入れた器を置き、焼網をのせ、全体をラップでおおって発酵するとしっとり仕上がります。

●焼きむらが気になるときは

二次発酵後にオープンシートごと角皿に移して皿受棚の 上段 で焼きます。



レンジで
発酵
(2度押し)

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



ヨーグルト

発酵 (レンジ) (2度押し)	150～180分	
仕上がり調節 弱	カロリー	約330kcal

材料(4人分)
牛乳 (脂肪分3.0%以上のもの) … 500ml
ヨーグルト
(市販のプレーンタイプ) …… 50g
(1ml=1cc)

- 作りかた
- ① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し乾かしておきます。
 - ② 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 700W 4～5分 加熱し、約80ぐらいまであたためます。
 - ③ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
 - ④ ふたをして 発酵 (2度押し)(レンジ) 弱 約90分 発酵させます。
 - ⑤ 終了音が鳴ったら再び 発酵 (2度押し)(レンジ) 弱 60～90分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
 - ⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。



野菜サラダに
チーズ風
ヨーグルト

- ① 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵庫で3～4時間放置し、水分を取ります。



ヨーグルトソース

材料(4人分)	
手作りヨーグルト	大さじ2
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は
牛乳の分量が500mlが最適です。500ml以外の分量では作らないでください。
- 容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。
- 使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140 表示)した牛乳でも80 ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60 以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌(スターター)は
市販されている新鮮なプレーンヨーグルトを使います。糖分や果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。
- 発酵は
発酵 (2度押し)(レンジ) 仕上がり調節を弱 にして発酵させます。(32ページ参照)
- でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- お好みで・・・
ジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてください。
- 保存方法、保存期間は
冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べってください。

レンジで
発酵
(2度押し)



納豆

発酵 (レンジ) (2度押し)	約180分	
仕上がり調節 弱	カロリー	約670kcal

材料(4人分)
大豆 …… カップ 1 (150g)
水 …… カップ 3
納豆 …… 20g

- 作りかた
- ① 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。
 - ② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、落としふたとふたをして レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ 700W 約1分、レンジ 200W 60～90分 途中様子を見ながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。
 - ③ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)
 - ④ ③に納豆を入れてかき混ぜます。
 - ⑤ 発酵 (2度押し)(レンジ) 弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜてから再び 発酵 (2度押し)(レンジ) 弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。
 - ⑥ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。



納豆・甘酒作り



甘酒

発酵 (レンジ) (2度押し)	約180分	
仕上がり調節 強	カロリー	約440kcal

材料(4人分)
もち米 …… カップ 1/2 (80g)
水 …… カップ 3
板麹 …… 80g

- 作りかた
- ① 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ 700W 約5分、レンジ 200W 約30分 リレー加熱します。
 - ② 60～55 ぐらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。
 - ③ 発酵 (2度押し)(レンジ) 強 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜて再び 発酵 (2度押し)(レンジ) 強 約90分 発酵させます。
 - ④ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。



納豆、甘酒のコツとポイント

- 1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では上手にできません。
- 容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。
- 発酵は
発酵 (2度押し)(レンジ)を使います。納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は 仕上がり調節 弱 を甘酒は 仕上がり調節 強 とそれぞれ使い分けます。(32ページ参照)
- 保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。
- 納豆作りは発酵途中でかきまぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4～5回かき混ぜます。
- 保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4～5日の間に食べってください。
- 種菌は
手作りの納豆は使わないでください。市販の新鮮なものを使いましょう。市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時が掛かり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

ヘルシーメニュー

ヘルシー

揚げもの
(1度押し)

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり



ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり)…………… 400g
塩、こしょう …………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2 強
卵(ときほぐす)…………… 大1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
● 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



ライスコロケ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(16個分)
① ご飯 …………… 300g
ケチャップ …………… 大さじ2½
塩、こしょう …………… 各少々
玉ねぎ(みじん切り)…………… 30g
にんじん(みじん切り)…………… 20g
② ビーマン(みじん切り)…………… 小1 個
ベーコン(みじん切り)…………… 2枚
プロセスチーズ(さいの目切り)…………… 30g
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2 強
卵(ときほぐす)…………… 大1個

作りかた
① 容器に②を入れて混ぜ合わせ **レンジ700W** 約1分10秒 加熱します。①を加えてかき混ぜ、再び **レンジ700W** 約2分 加熱してよくかき混ぜます。
② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約50kcal

材料(16個分)
大正えび(またはブラックタイガー)…… 16尾
にんにく(すりおろす)…………… 1片
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2 強
卵(ときほぐす)…………… 大1個
① 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)…………… 適量
② パセリ(みじん切り)…………… 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。①は合わせておきます。
② えびに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(18個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…………… 3枚
しょうゆ …………… 大さじ3
酒 …………… 大さじ2
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ2
にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ2
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ4½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して①につけ込み、15分以上おきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約89kcal

材料(10個分)
きす(開いたもの)…………… 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1 強
卵(ときほぐす)…………… 大½ 個
天かす …………… 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)弱 で加熱します。

【ひとくちメモ】
● きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
● 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(10個分)
さわら(1切れ約50gのもの10切れ)…………… 500g
しょうゆ …………… 大さじ2½
酒 …………… 大さじ1 強
砂糖 …………… 大さじ2½ 強
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ1 強
白ごま …………… 60g

作りかた
① さわらは、合わせた①に15分以上つけて下味をつけます。
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ヘルシー揚げもののコツ

●分量は
表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。
●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。
●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。
●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1 強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシーメニュー
(揚げもの)

料理編

料理編



食品の余分な油を落とし中はしっかりと表面はこんがり焼上げます



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・3枚(約670g)
① 塩、こしょう …… 各適量
② タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶします。
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料
鶏手羽先 …… 8本(約480g)
① しょうゆ …… 大さじ2½
② 酒 …… 大さじ1½弱

作りかた
① 鶏手羽先は、合わせた①に10～15分ほどつけて下味をつけます。
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。



豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(12個分)
豚ロース肉(薄切り)・12枚(300～350g)
① しょうゆ …… 大さじ1強
② 酒 …… 大さじ1強
③ にんじん(7～8mmのせん切り)・120g
④ さやいんげん …… 120g

作りかた
① 豚肉は、合わせた①に5分ほどつけて下味をつけます。
② ③を合わせてラップで包み **ゆで野菜 6根菜**(2度押し) **弱**で加熱し、12等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

…… 応用として ……



焼きいも

加熱時間の目安 2本で約20分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 1～2本

作りかた
さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ベーكدポテトに。
●さつまいもの分量が100g以下のオート調理はできません。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(12等分する) …… 600g
塩、こしょう …… 各少々
ベーコン …… 7枚
① マヨネーズ …… 大さじ2½(約34g)
② しょうゆ …… 小さじ1
ピザ用チーズ …… 60g
パセリ(あらかじめ冷凍したもの) …… 適量

作りかた
① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
③ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、①を表面にぬってピザ用チーズをのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



網焼きいなり

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(8個分)
油揚げ(半分に切る) …… 4枚
鶏ひき肉 …… 300g
長ねぎ(みじん切り) …… 大2本(約130g)
卵 …… 大2個
① ごま油 …… 大さじ2½
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ3
酒 …… 大さじ1½
塩 …… 小さじ1½
大根おろし …… 200g
万能ねぎ(小口切り) …… 1～2本
しょうゆ、またはポン酢 …… 適量

作りかた
① 油揚げはペーパータオルにはさんで **レンジ 500W** 約20秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
② 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2～3cmになるようにします。
④ 丸皿に焼網をのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
ピーマン …… 8個
① 玉ねぎ(みじん切り) …… 大½個(約130g)
バター …… 大さじ1(約13g)
豚ひき肉(または合びき肉) …… 260g
パン粉 …… 20g
② 卵 …… 大1個
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
小麦粉(薄力粉) …… 適量

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ **レンジ 700W** 1分30秒加熱して、あら熱をとります。
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
③ ボールに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は
チキンのハーブ焼きは、1～3枚です。他は表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
●丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

●加熱後、丸皿を取り出すとき
傾けないようにしてください。メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。



油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1人~2人分)
焼きそば用めん(ソース付)..... 1袋
野菜ミックス (約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
- ② **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量)(2人~3人分)

牛もも肉(細切り).....150g
① { ピーマン(種を取り、タテに細切り).... 4個
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
② { 砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約 1/2 袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約380kcal

材料(標準量)(2人~3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 100g
① { キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g
にんじん(薄切り)..... 50g
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
みそ..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
② { 砂糖..... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1/2

作りかた

- ① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約 1/2 袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

ヘルシー炒めもののコツ

- 分量は
表示の分量の1/2量~表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして
耐熱温度が140 以上のものを使います。
- 加熱が足りないときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)

① { 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) 50g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
② { 白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
にんじん(薄切り)..... 25g
さやえんどう(筋をとる)..... 4枚
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
塩、こしょう..... 少々
③ {

作りかた

- ① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約 1/2 袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約400kcal

材料(標準量)(2~3人分)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 100g
① { まいたけ(小房に分ける)..... 1パック
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る)・100g
にんじん(せん切り)..... 30g
しょうゆ..... 大さじ1/2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
② { オイスターソース..... 大さじ1/2
豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
塩、こしょう..... 少々

作りかた

- ① 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

あ

あさりのワイン蒸し (酒蒸し) …… 53
揚げもの …… 76・77
厚揚げ …… 60
アップルパイ …… 68
あべ川もち …… 55
あんまん・肉まんのあたため …… 16
甘酒 …… 75
網焼きいなり …… 79

い

いかの三種盛り
(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) …… 53
いそべ巻き …… 55
イタリアンサラダ …… 48
炒めもの …… 80・81
いちごジャム …… 47
いり卵 …… 56
煎りパン粉 …… 76
インスタント食品
(ラーメン・ヌードル・カレー・丼もの
の具・ご飯)

う

うなぎのかば焼き …… 60
うにあえ …… 53
梅酒 …… 47

え

えびのガーリックフライ …… 76
えびのドリア …… 59

お

おかゆ(白がゆ) …… 54
おこわ(赤飯) …… 54
オープンオムレツ …… 57
オリーブオイルで作るドレッシング …… 48
お酒のあたため …… 31・46

か

解凍 …… 18・19
果実酒 …… 47
カスタードクリーム …… 69
型抜きクッキー …… 63
かぼちゃのホイル焼き …… 49
かゆ …… 54
乾燥(塩、砂糖、カルシウムふりかけ) …… 46
ガトーショコラ (チョコレートケーキ) …… 66
かんたんパン …… 72・73
簡単利用 (レモン絞り、干しいたけのもど
し、にんにくのにおい消し) …… 47

き

きすのヘルシー天ぷら
(えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ
/さつまいも) …… 77
きのこのキッシュ …… 57
きのこのサラダ …… 48
木の芽あえ …… 53
牛乳のあたため …… 17
魚介類の解凍 …… 19・53
切りもち …… 55
牛肉とピーマンの細切り炒め …… 80

く

草もち …… 55
クッキー …… 63
グラタン …… 58・59

け

ケーキ …… 64

こ

コーヒーのあたため …… 44
コーヒーリキュール …… 47
ご飯(こめ) …… 15・54
根菜のゆでもの …… 19・46

さ

魚の照り焼き (ぶり/まぐろ/さわら) …… 53
さつま揚げ …… 60
さといもの含め煮 …… 49
サラダ …… 48
さわらのごま揚げ (たら/まぐろ) …… 77

し

鮭の塩焼き (塩鮭) …… 53
シフォンケーキ …… 66
絞り出しクッキー …… 63
シュークリーム …… 69
白がゆ …… 54

す

巣ごもり卵 …… 56
スティックパイ …… 68
スポンジケーキ …… 64

せ

赤飯(おこわ) …… 54
セサミパン …… 73

た

大福もち …… 55

ち

チーズケーキ …… 65
チーズチップス …… 62
チーズ風ヨーグルト …… 74
チキンステーキ(チルド) …… 60
チキンのハーブ焼き …… 78
筑前煮 …… 49
チルド食品 …… 60
茶わん蒸し …… 57
チョコバナナケーキ …… 67
チョコレートケーキ …… 66
チンジャオロウスー …… 80

て

手作りもち …… 55
デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) …… 64

と

豆腐入りハンバーグ …… 52
トースト …… 71
とかしチョコレート …… 46
とかしバター …… 46
共立て法の作りかた …… 64
鶏手羽先のつけ焼き …… 78
鶏肉ときのこの中華炒め …… 81
鶏肉のワイン煮 …… 51
鶏のから揚げ …… 77
丼ものの具
(インスタント食品) …… 46

な

ナゲット …… 61
なすとトマトのチーズグラタン …… 59
納豆 …… 75

に

煮もの …… 49

ぬ

ヌードル(インスタント食品) …… 46

は

バームクーヘン …… 66
パウンドケーキ …… 67

バターロール(ロールパン) …… 70
八宝菜 …… 81
花野菜のサラダ …… 48
ハム入りスクランブルエッグ …… 56
パリッ庫網焼き …… 60・61
パンのあたため …… 16・70
ハンバーグ(ビーフのハンバーグ) …… 15・52
ハンバーグ(チルド) …… 60

ひ

ピーマンの肉づめ …… 79
ピザ …… 71・73
ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ) …… 76

ふ

豚肉ヒレ肉のチーズ焼き …… 79
豚肉の野菜ロール …… 78
豚肉とキャベツの辛みそ炒め …… 80
フライ …… 76
フライ、ナゲット …… 61
プリン …… 62
フルーツクラフティ …… 65

へ

ベークドポテト …… 78
ベーコンエッグ …… 56
べっこうあめ …… 62

ほ

ホイコーロウ …… 80
ホイル焼き …… 49
ホワイトソース …… 58

ま

マカロニグラタン …… 58
真砂あえ …… 53
マドレーヌ …… 67

み

みたらしだんご …… 55
ミニピザ …… 73

む

蒸し鶏のねぎみそ …… 50

も

もち(切りもち) …… 56

や

焼きいも …… 78
焼きそば …… 15・80
焼きとり(レバー) …… 51
焼きとりのあたため …… 60
焼き魚のあたため …… 60
焼き豚 …… 50
焼きもの …… 78
山形パン …… 71

ゆ

湯せん
(とかしバター・とかしチョコレート)
…… 46

よ

葉菜、根菜のゆでもの
…… 48
ヨーグルト …… 74
ヨーグルトソース …… 74

ら

ラーメン(インスタント食品) …… 46
ライスコロッケ …… 76
ラザニア …… 59

り

りんごのプリザーブ …… 68

れ

冷凍あんまん・肉まんのあたため …… 16
冷凍餃子 …… 61
冷凍グラタン …… 58
冷凍たこ焼き …… 61
冷凍春巻き …… 61
冷凍ハンバーグ …… 24・61
冷凍焼きおにぎり …… 61
レトルト食品
(カレー・丼ものの具) …… 46
レモン酒 …… 47
レーズンパン …… 73

ろ

ローストチキン …… 51
ローストビーフ …… 50
ロールケーキ …… 67
ロールパン(バターロール) …… 70
ロッククッキー …… 63

仕 様

電 源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル		消費電力1,270W (ヒーター1,240W)
オ ー ブ ン		消費電力1,300W (ヒーター1,240W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅496×奥行454×高さ347mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅325×奥行370×高さ210mm
ターンテーブル直径		320mm
質 量 (重 量)		約17.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
 ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
 ※メニュー表示等の待機時消費電力は、約3Wです。



お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (— —)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。



株式会社 日立ホームテック



日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03)3502-2111